

野球選手、ゴルフ選手、ラグビー選手など
 トップアスリートを指導する **本橋恵美** が考案した
 パフォーマンスアップや怪我の予防に直接つながるエクササイズを紹介！



2023年6月新刊

怪我に負けない体をつくる アスリートピラティス

アスリートが十分なパフォーマンスを発揮し、選手生活を長く続けるために必要なのは、身体を使うための基礎知識とコンディショニングエクササイズ。
 トレーナーにきちんと指導を受けられるのは一部のトップアスリートに限られており、多くの真剣なアマチュアは自力で情報収集をして身体づくりに取り組んでいます。
 運動部などでも練習時間は限られているので、テクニックばかりのメニューを組みがちです。
 アメリカのスポーツ選手たちが当たり前のように取り組むピラティスは、怪我防止に効果的！！

【ここがポイント！】

「パフォーマンス向上・怪我防止」×「スポーツ医学」

トップアスリートも実践！身体機能を最大化するピラティス

- ・本書に載っているのは、アスリート全員に必要な基礎的エクササイズ
- ・体幹強化、怪我予防、早期疲労回復、左右差や痛みの軽減、可動性向上が期待できる
- ・プロへの指導経験と論文レベルの根拠をもつ著者によるピラティス本

【ターゲット】

- ・スポーツをする人(野球、サッカー、テニス、ゴルフ、スキー、ダンスも含む全部) 高校生～社会人
- ・上記の人たちに向けた指導方法を知りたいピラティス指導者やトレーナー

【著者】本橋恵美 (もとはしえみ)

コンディショニングトレーナー。一般社団法人Educate Movement Institute代表理事、株式会社E.M.I.代表取締役。運動療法およびコンディショニングプログラムとして、Athlete Pilates AP(TM)、Core Power Yoga CPY(R)、Aroma Foot Therapy AFTなどを考案し、障害予防や機能不全の改善を目的に指導。また、整形外科医による「スポーツ医学アカデミー」を主宰。医療機関や大学と連携し、ヨガ・ピラティスの共同研究、Motor Controlの研究も行っている。著書・論文・学会発表・メディア出演多数。徳島大学医学部大学院在学中。

2023年5月22日受注締切 / 6月27日搬入予定

貴店番線印

新刊委託	怪我に負けない身体をつくる アスリートピラティス	冊	ご担当 様
	著者:本橋恵美 ISBN:978-4-405-08230-4 定価:1,800円+税 4C 192P A5判		



新星出版社

営業担当:

〒110-0016 東京都台東区台東2-24-10
 TEL : 03-3831-0743(代)

ご注文は

営業本部FAXまで

03-3831-0758 (fax)

2023.04.05作成